

WAS MACHT SCHWIMMEN BESONDERS?

Schwimmen...

- # kräftigt Deine Atemmuskulatur
- # stärkt Dein Herz-Kreislauf-System
- # verbessert den Stoffwechsel-Transport
- # stärkt die gesamte Körpermuskulatur
- # birgt kaum Verletzungsgefahr
- # stärkt dein Immunsystem
- # verbrennt Kalorien

GESCHLECHT	GRÖSSE	GEWICHT	ALTER	KCAL / 30 MIN
FRAU	163 cm	65 kg	35	310
MANN	187 cm	85 kg	35	400



UNSER HERZ SCHLÄGT FÜR UNSERE BÄDER